10.014 Rybie filé na srbský spôsob
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
olej	0,25	0,25	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	0,60	0,51	1,00	0,85	1,25	1,06	1,50	1,27
paprika zelená	2,00	1,50	2,50	1,87	2,5	1,87	3,00	2,25
rajčiaky	1,50	1,35	2,00	1,80	2,00	1,80	2,50	2,25
soľ	0,06	0,06	0,10	0,10	0,15	0,15	0,2	0,2
múka hladká	0,30	0,30	0,35	0,35	0,35	0,35	0,40	0,40
smotana kyslá	0,50	0,50	0,75	0,75	0,75	0,75	1,00	1,00
ochucovadlo	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	87		103		127		154	
hmotnosť mäsa v g	42		48		57		69	
hmotnosť šťavy v g	45		55		70		85	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme, posypeme ochucovadlom, obalíme v múke a na časti tuku prudko po oboch stranách opečieme. Opečené rybie filé vyberieme. Na zvyšnej časti tuku opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú papriku, rajčiaky (v zime lečo) a podusíme. Nakoniec šťavu zjemníme smotanou a 20 minút prevaríme. Do hotovej šťavy poukladáme rybie filé.
Príloha: varené zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	G	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	323	78	8,20	2,9	1,5	4,0	0,7	21,6	0,4	0,052	0,0	0,0	22,1	1,1
B	424	102	9,46	4,5	2,5	5,1	1,0	27,1	0,5	0,069	0,1	0,0	28,2	1,3
C	534	128	11,1	6,6	3,7	5,4	1,0	31,9	0,5	0,07	0,1	0,0	28,6	1,5

D	675	162	2 13,48	8,7	4,9	6,6	1,3	39,6	0,6	5 0,104	0,1	0,1	34,9	1,9